

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<i>Anmerkung zur deutschen Übersetzung</i>	<b>7</b>
 <b>1</b>	
<b>Das Erbe</b>	<b>8</b>
 <b>2</b>	
<b>Segen und Erleuchtung</b>	<b>33</b>
 <b>3</b>	
<b>Die Eisenstangenmethode</b>	<b>56</b>
 <b>4</b>	
<b>Shamatha und Vipashyana</b>	<b>75</b>
 <b>5</b>	
<b>Störgefühle umwandeln</b>	<b>100</b>
 <b>6</b>	
<b>Kinder des Buddha</b>	<b>116</b>
 <b>7</b>	
<b>Die große Straße der Siegreichen</b>	<b>139</b>
 <b>8</b>	
<b>Die Übung mit dem Alltag verbinden</b>	<b>166</b>

9	
Zweifel	184
10	
Das Herz der Übung	204
11	
Mit Indra speisen	226
12	
Einige Dzogchen-Begriffe	250
13	
Geschichten der Verwirklichung	265
14	
In der Todeszelle	285
15	
Sterne am Tageshimmel	291
Anhang	306
<i>Tarik Rinpoche erzählt</i>	306
<i>Tenga Rinpoche erzählt</i>	311
<i>Tarthang Tulku schreibt</i>	313
<i>Thrangu Rinpoche erzählt</i>	317
<i>Orgyen Tobgyal Rinpoche erzählt</i>	320